

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА
МБОУ СОШ с.Соседка Башмаковского района

Согласовано
Заместитель директор поУВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Новикова Т.В.

Кондакова Л

Приказ № 70 от «31» августа 2023г
2023 г

Приказ №70 от «31» августа

Рабочая программа

для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью

(интеллектуальными
нарушениями)
(Вариант 1)

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс4

Срок реализации программы, учебный год
2023-2024

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса (вариант 1) разработана в соответствии с Законом «Об образовании» Российской Федерации (далее – РФ) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Республики Татарстан (далее – РТ) от 22.07.2013 №68-ЗРТ, Законом РФ от 25.10.1991 №1807-1 (ред. от 12.03.2014) «О языках народов РФ», Законом РТ от 08.07.1992г. №1560-XII «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан», согласно СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в учреждениях, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ», порядку организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, утверждённому приказом МОиН РФ от 30.08.2013г. №1015, на основе ФГОС обучающихся с ОВЗ (далее – Стандарт), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ (далее – МОиН РФ) от 19.12.2014г. №1598, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; адаптированной основной общеобразовательной программы (далее - АООП) ГБОУ «Казанская школа №76», Устава ГБОУ «Казанская школа №76».

Предлагаемая программа ориентирована на примерную адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания курса: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению:

- учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии;
- периодические издания («Адаптивная физическая культура», «Дефектология», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»);
- демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видеоматериалы);
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- демонстрационный материал: спортивная одежда и обувь, инвентарь.
- спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, бадминтон, обручи, кегли, кольцоброс, гимнастические коврики, корзины и т.д.

Место курса в учебном плане

Изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе рассчитано на 102 часа (34 недели – 3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 4 класс полностью соответствует федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебно - тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов
	1 четверть	27
1	«Знания о физической культуре»	6
2	«Гимнастика»	16
3	«Игры»	5
	2 четверть	21
1	«Знания о физической культуре»	4
2	«Гимнастика»	3
3	«Лёгкая атлетика»	14
	3 четверть	30
1	«Знания о физической культуре»	2
2	«Гимнастика»	14
3	«Лёгкая атлетика»	7
4	«Игры»	7
	4 четверть	24
1	«Знания о физической культуре»	3
2	«Игры»	21

Содержание программы 102 часа

Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. **Практический материал.** Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. **Практический материал:** Ходьба. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.

Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). **Практический материал.** Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Требование к уровню подготовки учащихся.

К концу обучения учащиеся должны знать и уметь следующее:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 4 классе.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемов страховки и само страховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД:

- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;

Коммуникативные УУД:

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Календарно – тематическое планирование «Физическая культура» в 4 классе (вариант 1)

№ п/п	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемый результат	Элементы содержания урока (ученик должен знать)	Планируемые
					Характеристики
					1 четверть
					Знания о физичес
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.	Осознание себя ученика, заинтересован обучением, зан
2	Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарягов.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Уметь следить за чистотой своих вещей, переодеваться в спортивную форму и обувь.	Беседа. Слушание. Знание учащихся названия спортивного оборудования, правил ухода за одеждой и обувью.	Уметь слушать учителя.
3	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила утренней гигиены и их значение для человека.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся для чего нужно соблюдать правила личной гигиены.	Уметь слушать учителя.

4	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать и уметь называть понятия: физическая культура, физическое воспитание.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся о физической культуре и воспитании.	Формирование положительных отношений к учению.
5	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать понятия о предварительной и исполнительной командах, уметь их выполнять.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Выполнение предварительных и исполнительных команд под руководством учителя. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.
6	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования, инвентаря для занятий.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила, названия спортивного оборудования, инвентаря.	Беседа. Слушание. Знание учащихся названия спортивного оборудования	Уметь слушать учителя.
Гимнастика					
7	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать, как выглядит гимнаст, его спортивная форма. Уметь называть элементарные гимнастические снаряды и предметы.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся о гимнастических снарядах и предметах, их назначении, отличать одежду и обувь гимнаста.	Уметь слушать учителя.

8	Правила поведения на уроках гимнастики.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила поведения на уроках гимнастики. Учиться принимать исходное положение для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», строиться под руководством учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения. ОРУ.	Формирование положительных отношений к обучению.
9	Понятия: колонна, шеренга, круг.	Комбинированный 1 ч.	Учиться строиться в колонну по одному, в одну шеренгу, перестраиваться из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения в колонну. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
10	Строевые упражнения. Повороты кругом на месте.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения строевых упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие
11	Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй».	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения строевых упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
12	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять дыхательные упражнения.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). ОРУ.	Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие

13	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с обручами, со скакалками.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений с обручами, со скакалками.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты и точности движений.
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений с набивными мячами.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование положительных отношений к обучению.
15	Акробатика. Кувырок назад. «Мостик» с помощью учителя.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений. Уметь выполнять кувырок и мостик с помощью учителя.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.
16	Лазание. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.
17	Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения лазания по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование положительных отношений к обучению.
18	Висы на рейке гимнастической стенки на время.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику лазанья различными способами. Лазать по наклонной гимнастической скамейке.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты и точности движений.

19	Подтягивание на перекладине.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику висов. Уметь подтягиваться с помощью учителя.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие.
20	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по гимнастическому бревну. Учиться выполнять упражнение «ласточка».	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
21	Ходьба по наклонной доске (угол 20°).	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по наклонной доске (угол 20°).	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты и точности движений.
22	Стойка на одной ноге с различным положением рук.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения стойки на одной ноге с различным положением рук.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Игры.					
23	Коррекционные подвижные игры: «Светофор».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.

24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Запрещенное движение».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
25	Подвижная игра «Фигуры».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
26	Подвижная игра «Кого называли, тот и ловит».	Комбинированный 1 ч.	Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.	Использование представлений о получении новой информации.
27	Подвижная игра «Пустое место».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.	Готовность к организации взаимодействия с учителем

2 четверть

Знания о физическом

1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.	Осознание себя учеником, заинтересованным обучением, занятиями физическими упражнениями.
---	---	--	--	---	--

2	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать понятия: опрятность, аккуратность. Иметь аккуратный внешний вид.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся об опрятности и аккуратности.	Уметь слушать учителя.
3	Физическая нагрузка и отдых.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать понятия: физическая нагрузка и отдых. Уметь распределять свои силы на занятиях физической культурой.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений с чередованием физической нагрузки и отдыха. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты и точности движений.
4	Физическое развитие. Осанка.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять физические упражнения. Знать упражнения для правильной осанки.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ.	Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие.
Гимнастика					
5	Строевые упражнения. Построение из одной шеренги в две и наоборот.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила построения в шеренгу, колонну. Основные строевые упражнения.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя. Активно включаться в работу и взаимодействовать со сверстниками.
6	Техника лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30) с опорой на кисти рук и стопы.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику лазания по наклонной гимнастической скамейке.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя. Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
7	Упражнения на равновесие.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке с перешагива	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

			нием через предмет, доставанием предметов с пола в положении присед.	ОРУ.	
Легкая атл					
8	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	Комбинированный 1 ч.	Знать элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. ОРУ.	Коррекция и ра ловкости, быст точности движе
9	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила поведения на уроках легкой атлетики. Уметь соблюдать ТБ, отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся правил поведения на уроках легкой атлетики.	Осознание себ ученика, заинтересован обучением, зан
10	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Комбинированный 1 ч.	Иметь понятие о начале ходьбы и бега, уметь правильно выполнять дыхательные упражнения.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение дыхательных упражнений во время ходьбы и бега. ОРУ.	Формирова ние установки и безопасный, зд образ жизни.
11	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Комбинированный 1 ч.	Уметь сохранять правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метании. ОРУ.	Формирова ние установки и безопасный, зд образ жизни.
12	Значение правильной осанки при ходьбе.	Комбинированный	Знать технику ходьбы с сохранением правильной осанки. Уметь	Практическое выполнение упражнений в ходьбе с различным	Уметь слушать учителя.

		1 ч.	ходить с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с сохранением правильной осанки. ОРУ.	
13	Ходьба. Ходьба в быстром темпе на перегонки.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы, уметь ходить стайкой за преподавателем.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
14	Ходьба в приседе.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы в приседе. Уметь ходить с различным положением рук.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе в приседе с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с сохранением правильной осанки. ОРУ.	Уметь слушать учителя.
15	Бег. Челночный бег (2x8м).	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять бег с различной скоростью, знать ТБ при беге.	Практическое выполнение упражнений в челночном беге. ОРУ.	Коррекция и разовки, быстроты, точности движений
16	Бег с преодолением небольших препятствий.	Комбинированный 1 ч.	Уметь бегать с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	Практическое выполнение элементарных упражнений в беге с преодолением простейших препятствий. ОРУ.	Коррекция и разовки, быстроты, точности движений
17	Понятие: высокий старт.	Комбинированный 1 ч.	Знать понятие: высокий старт. Уметь выполнять бег прямой с параллельной постановкой	Практическое выполнение упражнений в прямой с параллельной постановкой стоп, в повторном	Коррекция и разовки, быстроты, точности движений

			стоп, повторный бег на скорость.	беге на скорость. ОРУ.	
18	Понятие: эстафетный бег.	Комбинированный 1 ч.	Знать понятие эстафетного бега. Выполнять ТБ при беге.	Практическое выполнение упражнений в беге. ОРУ.	Коррекция и разовности, быстроты, точности движений.
19	Понятие: низкий старт.	Комбинированный 1 ч.	Знать понятие: низкий старт. Уметь выполнять специальные беговые упражнения.	Практическое выполнение специальных беговых упражнений: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	Коррекция и разовности, быстроты, точности движений.
20	Понятие: эстафета (круговая).	Комбинированный 1 ч.	Знать понятие круговой эстафеты. Уметь выполнять ТБ при беге.	Практическое выполнение упражнений в беге. ОРУ.	Коррекция и разовности, быстроты, точности движений.
21	Прыжки. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60 – 70 см.)	Комбинированный 1 ч.	Учиться прыгать в длину с разбега. Знать ТБ при прыжках.	Практическое выполнение упражнений в прыжках в длину с разбега. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
3 четверть					
Знания о физическом воспитании					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.	Осознание себя учеником, заинтересованным в обучении, занятиях физическим воспитанием.

2	Физические качества.	Комбинированный 1 ч.	Знать понятие: физические качества. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений для развития физических качеств. ОРУ.	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни.
Легкая атлетика					
3	Метание. Подготовка кистей рук.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Знать ТБ при метании.	Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
4	Броски и ловля мячей.	Комбинированный 1 ч.	Уметь бросать и ловить мяч. Знать технику бросания и ловли мяча.	Практическое выполнение элементарных упражнений с округлыми предметами. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом
5	Метание малого мяча по цели.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Знать ТБ при метании.	Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом
6	Броски большого мяча.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять броски большого мяча. Знать ТБ при работе с мячами.	Практическое выполнение упражнений с мячами. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом

7	Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Знать ТБ при метании.	Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с м
8	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять метание мяча с места, с места в цель левой и правой руками. Знать ТБ при метании.	Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с м
9	Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять метание теннисного мяча на дальность, с отскоком. Знать ТБ при метании.	Практическое выполнение упражнений в метании теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с м
Гимнастика					
10	Построение в обозначенном месте.	Комбинированный 1 ч.	Знать порядок построения в обозначенных местах.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
11	Построение в круг по ориентиру.	Комбинированный 1 ч.	Знать порядок построения в круг.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.

12	Движение в колонне с изменением направлений.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила передвижения в колонне.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.
13	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и ног.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.
14	Ходьба на месте под счет.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы под счет.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты и точности движений.
15	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения броска.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты и точности движений.
16	Упражнения на коррекцию осанки с насыпными мешочками.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений на коррекцию осанки.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты и точности движений.
17	Упражнения на равновесие с насыпными мешочками.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений на равновесие.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
18	Упражнения на укрепление мышц рук.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений.	Уметь слушать учителя.

				ОРУ.	
19	Упражнения на укрепления мышц спины.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
20	Упражнения на укрепление мышц ног.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.
21	Упражнения на растяжку мышц.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты и точности движений
22	Упражнения на расслабление мышц.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты и точности движений
23	Дыхательные упражнения.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения дыхательных упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты и точности движений
Игры					
24	Игры «Запомни порядок», «Летает — не летает».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
25	Игры «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	Комбинированный	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение.	Формирование

		ванный 1 ч.		Практическая работа: игры. ОРУ.	ние установки и безопасный, здоровый образ жизни.
26	Игры «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».	Комбинированный ванный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
27	Игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	Комбинированный ванный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Использование представлений о новой информации получения новых знаний.
28	Игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».	Комбинированный ванный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
29	Игры «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	Комбинированный ванный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с м
30	Игры «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».	Комбинированный ванный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Использование представлений о новой информации получения новых знаний.
4 четверть					
Знания о физическом					
1	Правила поведения на уроках	Урок озна	Знать правила поведения в	Беседа. Слушание.	Осознание себя ученика,

	физической культуры (техника безопасности).	ком ления с новым материа лом 1 ч.	спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.	заинтересован обучением, зан
2	Значение и основные правила закаливания.	Комби ниро ванный 1 ч.	Уметь соблюдать правила закаливание. Знать значение закаливания.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание основных правил закаливания.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
Игры					
3	Подвижные игры: коррекционные игры.	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать правила и элементы подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать технику бега, уметь бегать в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Формирова ние установки и безопасный, зд образ жизни.
5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики».	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки с продвижением вперед.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
6	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – круг».	Комби ниро ванный 1 ч.	Игра «Стоп, хоп, раз». Ознакомление с правилами игры.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Используй ние представле ной информац получения нов знаний.

7	Игры с бегом и прыжками «К своим флажкам».	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки на фитболах.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
8	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок».	Комбинированный 1 ч.	Знать технику безопасности при беге и прыжках.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с м
9	Игры с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам».	Комбинированный 1 ч.	Знать технику лазания, уметь лазать по лестнице-стремянке.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с м
10	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель».	Комбинированный 1 ч.	Уметь соблюдать последовательность действий в игре «Метко в цель».	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Использование представлений о безопасности при получении новой информации.
11	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч - среднему».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с м
12	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Зоркий глаз»	Комбинированный 1 ч.	Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с м
13	Пионербол. Правила игры.	Комбинированный	Знать правила игры.	Беседа. Слушание	Уметь выполнять упражнения с м

		ниро ванный 1 ч.		Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	
14	Пионербол. Прием и передача мяча.	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать технику приема и передачи мяча.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Формирова ние установки и безопасный, зд образ жизни.
15	Пионербол. Подача мяча.	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать технику подачи мяча.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Готовность к организации взаимодейст вия с учителем
16	Пионербол. Учебная игра.	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать правила игры в пионербол.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Формирова ние установки и безопасный, зд образ жизни.
17	Пионербол. Учебная игра.	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать правила игры в пионербол.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Формирова ние установки и безопасный, зд образ жизни.
18	Пионербол. Учебная игра.	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать правила игры в пионербол.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Используй ние представле ной информац получения нов знаний.
19	Флорбол Элементы игры флорбол. Техника владения клюшкой.	Комби ниро ванный	Знать технику владения клюшкой.	Беседа. Слушание Наблюдение.	Готовность к организации взаимодейст

		1 ч.		Практическая работа: игра.	вля с учителем
20	Элементы игры флорбол. Ведение мяча по прямой.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ведения мяча по прямой.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра.	Использование представлений о новой информации получения новых знаний.
21	Элементы игры флорбол. Ведения мяча с обводкой препятствий.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ведения мяча с обводкой препятствий.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
22	Элементы игры флорбол. Прием и передача мяча.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику приема и передачи мяча.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем
23	Элементы игры флорбол. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила игры.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Использование представлений о новой информации получения новых знаний.
24	Закрепление пройденного материала.	Урок обобщения и систематизации знаний 1 ч.	Уметь ходить по ориентирам, бегать, прыгать, выполнять упражнения с различными предметами, выполнять ОРУ. Знать ТБ на уроках физической культуры. Владеть теоретическими знаниями о физической культуре.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

			Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.		
--	--	--	---	--	--